



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

PÂMALA COSTA AGUIAR

**A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO COMO FATOR DE SAÚDE E
DESEMPENHO DAS ATIVIDADES FÍSICAS NO PERÍODO GESTACIONAL AO
PUERPÉRIO**

PARAUAPEBAS
2024

PÂMALA COSTA AGUIAR

**A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO COMO FATOR DE SAÚDE E
DESEMPENHO DAS ATIVIDADES FÍSICAS NO PERÍODO GESTACIONAL AO
PUERPÉRIO**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado a Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Bacharelado em Educação Física para a obtenção do Título de Bacharel.

Orientador: Prof. Juliana Maria Silva de Oliveira

PARAUPEBAS
2024

AGUIAR, Pâmala Costa, 2024.

A importância do exercício físico como fator de saúde e desempenho das atividades físicas no período gestacional ao puerpério, Juliana Maria Silva de Oliveira, 2024.

28 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia - FADESA, Parauapebas – PA, 2024.

Palavras-Chave: "Gravidez", "Puerpério", "Atividade física", "Exercício físico",

PAMALA COSTA AGUIAR

**A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO COMO FATOR DE SAÚDE E
DESEMPENHO DAS ATIVIDADES FÍSICAS NO PERÍODO GESTACIONAL AO
PUERPÉRIO**

Trabalho de conclusão de curso (TCC) apresentado a Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do programa do curso de Educação Física para obtenção do título de bacharel

Aprovado em ____ / ____ / ____.

Banca examinadora



Prof. (a) Esp. Edilberto Serpa dos Santos
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA)



Prof. (a) Esp. Sara Debora Carvalho Cerqueira
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA)



Prof. (a) Esp. Juliana Maria Silva de Oliveira
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA)
(orientador)

Data de depósito do trabalho de conclusão ____ / ____ / ____.

Dedico este trabalho primeiramente a Deus por permitir que eu chegasse até aqui e concluísse mais um objetivo em minha vida, e minha família por me apoiar, ajudar e incentivar sempre.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus que me deu a oportunidade, força, coragem e determinação para superar todos os meus desafios

A minha família que sempre me apoiou e me ajudou nos momentos mais difíceis durante este período, principalmente a minha mãe Antônia Conceição Costa e a meu pai Amilton Carlos da Silva Costa, e minha irmã Paloma Conceição Costa.

A minha professora e orientadora Juliana Maria Silva de Oliveira por ter tido muita compreensão e atenção nas orientações a mim. E ao meu coordenador Edilberto por todo apoio até o final desse curso.

E por último e mais importante meu esposo Glederson Luiz Mota Aguiar por ter me apoiado, me dado toda força pra que eu nunca desistisse. E ao meu filho Oliver Costa Aguiar que em meio a tantas lutas sempre me deu forças pra vencer os obstáculos a minha frente.

“Por isso não tema, pois estou com você. Não tenha medo, pois sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei; Eu o segurarei Com a minha mão direita vitoriosa.”

Isaías 41:10.

RESUMO

A gestação é um processo no qual a gestante não consegue lidar com todos os efeitos que seu corpo, precisando assim de fatores motivadores para facilitar esse período. Para isso, essa pesquisa teve o objetivo de proporcionar um estudo aprofundado de maneira bibliográfica mostrando as necessidades, os mitos e as realidades vividas por várias gestantes da fase de adolescência a fase adulta, seguindo uma abordagem qualitativa, onde foi feito um estudo com o objetivo explicativo e correlacional, e para a coleta de dados se embasou nos descritores, “mitos na gestação”, “exercícios físicos”, “período gestacional”. Os estudos abordados tiveram como resultado a deficiência da promoção de saúde pública no apto de ampliar a maneira de desempenhar informações sobre o período gestacional e a melhoria que a prática de exercício físico como influência nas atividades físicas e proporcionando bem estar no início da formação ao pós-parto, desempenhando uma melhoria na saúde e melhor aproveitamento no período gestacional.

Palavras-chave: gravidez; puerpério; atividade física; exercício físico; pós-parto.

ABSTRACT

Pregnancy is a process in which the pregnant woman cannot cope with all the effects on her body, thus needing motivating factors to facilitate this period. To this end, this research aimed to provide an in-depth bibliographic study showing the needs, myths and realities experienced by several pregnant women from adolescence to adulthood. following a qualitative approach, where a study was carried out with an explanatory and correlational objective, and for data collection it was based on the descriptors, "myths in pregnancy", "physical exercises", "gestational period". The studies addressed resulted in the deficiency of public health promotion in order to expand the way of providing information about the gestational period and the improvement that the practice of physical exercise as an influence on physical activity and providing well-being at the beginning of the formation to the postpartum, performing an improvement in health and better use in the gestational period.

Keywords: pregnancy; puerperium; physical activity; physical exercise; postpartum.

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1. INTRODUÇÃO | 11 |
| 2. REFERENCIAL TEORICO 13 | |
| 2.1 Dificuldades, predisposições e possíveis doenças durante a gestação | 13 |
| 2.2 A típica realidade nos eixos da saúde física, social e mental da gestante..... | 15 |
| 2.3 A relevância dos exercícios físicos para as atividades físicas do cotidiano | 18 |
| 2.4 Benefícios da prática do exercício no período gestacional | 19 |
| 2.5 A recuperação de gestantes no puerpério a partir da influência ocasionada pelos exercícios físicos | 20 |
| 2.6 Pós-parto e seus rumores sobre a prática de atividade física | 22 |
| 3 METODOLOGIA ... | 23 |
| 3.1 Tipo de estudo | 23 |
| 3.2 Local de estudo | 23 |
| 3.3 Amostra e coleta de dados | 23 |
| 3.4 Análise de dados | 23 |
| 3.5 Aspectos éticos | 24 |
| 3.6 Critérios de inclusão e exclusão..... | 24 |
| 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO | 25 |
| 5 CONCLUSÃO | 33 |
| 6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 34 |

1 INTRODUÇÃO

A atividade física na população em geral é um assunto contemporâneo, de relevância extrema aos governos em questão do enorme nível de sedentarismo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (1948) adultos entre 18 e 64 anos devem praticar pelo menos 150 minutos de atividade moderada ou 75 de atividade intensa por semana.

Algo importante, a fim de reduzir o risco de doenças cardiovasculares, diabetes e câncer de mama e cólon, e depressão; assim sendo fundamental para a perda de peso corporal, no entanto, 31% da população mundial com idade de ≥ 15 anos tem o nível de atividade física escasso, com supremacia maior ainda em países com alta renda e em mulheres. Essa supremacia em mulheres pode ser alarmante, principalmente se forem gestantes, dando lugar para o sedentarismo e também para os estigmas de se movimentar nessa condição, (Nascimento, 2014)

Mesmo assim, se iniciou uma mudança a partir da década de 1990, onde foi rompido o paradigma em relação às recomendações de atividade física durante a gestação. No entanto, somente em 2002 essa prática na gestação foi reconhecida como uma atividade segura, indicada para todas as gestações. O Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (OACOG), elaborou uma diretriz estabelecendo as contraindicações absolutas e relativas para a prática de exercícios por gestantes e suas regulamentações a respeito da sua prática.

Esse processo ainda não é fácil, para muitas mulheres tem se tornado difícil de várias maneiras, pois as gestantes acabam ficando com a autoestima baixa pela mudança corporal, entre outros fatores como alimentação **desregular**, e variados enjoos, se tornando um peso no qual a gestante não está preparada, mesmo havendo um apoio familiar, pessoas ao seu redor as enche de julgamentos.

Fator esse que decai pela falta de entendimento de como a atividade física quanto o exercício físico pode ser de extrema importância durante a período da gravidez, ocasionando a seguinte problemática: De que forma a ausência de entendimento sobre o exercício físico na gestação é afetado pelas crenças limitantes dificultando o desenvolvimento das atividades físicas?

Uma vez que, a prática regular de exercícios físicos durante a gestação é de extrema importância para a saúde e o bem-estar da gestante, refletindo diretamente nas suas atividades cotidianas. A gestação é um período de intensas transformações

físicas e emocionais, e a atividade física adequada pode ajudar a lidar melhor com essas mudanças, proporcionando uma gravidez mais saudável e equilibrada.

Pois, os exercícios contribuem significativamente para o aumento da energia e redução da fadiga, fatores essenciais para que a gestante consiga manter suas atividades diárias. Durante a gravidez, é comum sentir cansaço e indisposição, e a prática regular de exercícios melhora a circulação sanguínea e a oxigenação dos tecidos, promovendo um maior nível de energia e disposição.

Além disso, ajudam a fortalecer a musculatura e a melhorar a postura, aspectos fundamentais para a realização das tarefas diárias. À medida que a barriga cresce, a coluna vertebral e as articulações são submetidas a uma carga adicional. Exercícios específicos para fortalecer a musculatura abdominal, lombar e do assoalho pélvico podem reduzir dores nas costas e prevenir problemas posturais, permitindo que a gestante realize suas atividades com mais conforto e menos dores.

Por isso, o estudo buscou o seguinte objetivo geral, associar os exercícios físicos como coadjuvantes no desempenho das atividades físicas superando rumores durante a gestação, bem como apresentar os principais estereótipos durante a gestação, mostrar o benefício do exercício físico, ressaltar cuidados que as gestantes precisam ter durante o exercício, verificar a acessibilidade de informações sobre uma vida ativa no período gestacional.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Dificuldades, predisposições e possíveis doenças durante a gestação

Estudos mostraram que mudanças no estilo de vida de gestantes com sobrepeso, incluindo orientações sobre ganho de peso adequado, dieta e exercícios físicos em intensidade leve a moderada, podem e devem ser prescritos para gestantes com sobre peso e obesidade com segurança, levando a resultados maternos e fetais favoráveis.

Um ensaio clínico submeteu gestantes com sobrepeso ou obesidade a um programa de exercício físico composto por uma sessão semanal de um protocolo de exercício em intensidade leve (10 minutos de alongamento, 20 minutos de treino de resistência muscular e 10 minutos de relaxamento), somado a orientação de caminhada e orientações nutricionais, enquanto um grupo controle recebeu apenas a rotina padrão de pré-natal e as orientações nutricionais.

Não houve diferença entre os grupos com relação aos resultados perinatais, como taxa de cesárea, peso de RN, idade gestacional ao nascer e Índice de Apgar, reforçando o conceito de que exercício físico adequado e supervisionado pode trazer benefícios para a saúde materna sem afetar negativamente a saúde fetal. Nascimento, et al (2014).

O exercício físico é reconhecidamente parte do tratamento de diabéticos por aumentar a sensibilidade tecidual à insulina, melhorando o controle glicêmico. O exercício físico se associa à prevenção do DG e melhor controle glicêmico em todos os trimestres. Recomenda-se que gestantes com diabetes controlada realizem exercícios físicos aeróbicos e de resistência muscular para ajudar no controle glicêmico (Nascimento, et al 2014).

Ao longo dos anos tem-se desenvolvido a investigação acerca da prática de exercício físico durante a gravidez. Segundo um estudo de 2007, algumas grávidas possuíam informações incorretas acerca do exercício físico na gravidez, pensando que a prática dele poderia acarretar cansaço para a grávida e abortos. "(GOUVEIA, et al 2007)

Um dos mitos relacionados com o exercício físico é o facto deste poder levar a um início de trabalho de parto mais rápido, contudo não se encontrou relação, no estudo referido anteriormente, com este facto, pelo contrário, ele indica que o exercício físico pode diminuir a ocorrência de complicações obstétricas. O exercício

físico durante a gestação pode, ainda, prevenir o excesso de peso, as dores lombares, a intolerância à glicose, ajudar na manutenção da forma física, adaptação às alterações da gravidez e diminuir o risco de pré-eclâmpsia (Bernardo, et al 2011).

De acordo com Bernardo Um programa de exercícios de baixa intensidade, realizado numa fase inicial da gravidez, pode ser vantajoso porque aumenta a capacidade funcional da placenta, a distribuição de nutrientes e o crescimento fetal.

O repouso já foi indicado com o objetivo de prevenir o agravamento da hipertensão, no entanto não há evidência científica de que previna a sua progressão para pré-eclâmpsia nem que proporcione melhores resultados maternos e fetais. Associado a isso, o repouso prolongado no leito aumenta de modo consistente o risco de trombose venosa.

Para gestantes com hipertensão arterial crônica com controle pré-natal e pressórico adequados, a prática de exercício físico pode ser indicada, desde que supervisionada e monitorada. Atividades físicas de intensidade leve, como caminhada, bicicleta estacionária e alongamentos, são recomendadas (Nascimento, et al 2014).

Quadro 1. Contraindicações absolutas e relativas para a prática de exercício físico por gestantes

| Contraindicações absolutas | Contraindicações relativas |
|---|---|
| Doença cardíaca | Anemia (hemoglobina menor que 10 mg/dL) |
| Doença pulmonar restritiva | Aritmia cardíaca |
| Incompetência ístimo-cervical | Bronquite |
| Gestação múltipla (após 30 semanas) | Diabetes não controlado |
| Sangramento durante a gestação | Hipertensão arterial crônica, epilepsia ou doença da tireoide |
| Placenta prévia | Obesidade extrema, desnutrição ou desordem alimentar |
| Trabalho de parto prematuro | Restrição de crescimento fetal |
| Ruptura prematura de membrana | Fumantes em excesso |
| Pré-eclâmpsia ou qualquer hipertensão arterial não controlada | Estilo de vida sedentário |

Adaptado: ACOG Committee Obstetric Practice⁶ e Royal College of Obstetricians and Gynaecologists¹⁹

No período gestacional muitas grávidas passaram por dificuldades durante o covid-19 de acordo com Paixão JN, et al. (2021) demonstrou que, além desses obstáculos, outros fatores como a necessidade de isolamento trouxeram ainda mais dificuldades às gestantes, dificultando o contato com sua rede de apoio (familiares e amigos), além da necessidade de lidar com uma sobrecarga de notícias e informações a respeito do crescente número de casos confirmados e óbitos causados pelo coronavírus. Logo, todos esses fatores têm contribuído

para o aumento significativo de sintomas depressivos e ansiosos em gestantes, em relação aos números pré-pandêmicos nesse mesmo grupo.

Procópio EVP, Araújo EC. (2007) Falam a respeito da dificuldade das adolescentes em expressar sua identidade e o seu papel social, com base em experiências próprias. Procópio EVP, Araújo EC (2007), ressaltam que a busca de construir sua própria identidade o adolescente confronta-se com a família, com a sociedade e sente-se ambivalente: ora alegre, ora triste, ora criança, ora adulto; por outro lado, a família e sociedade, também encontram dificuldade em definir o papel social do adolescente dificultando ainda mais o seu entendimento.

Mielke et al. (2021) fala que gestantes que fazem exercícios para os músculos do assoalho pélvico durante e após a gestação com auxílio de profissionais de saúde têm menos risco de desenvolver incontinência urinária. A prática regular de atividade física durante a gestação não reduz o risco de dor lombar e pélvica, mas pode ajudar a reduzir sintomas.

2.2 A típica realidade nos eixos da saúde física, social e mental da gestante

Para uma gestação saudável é possuindo todos os cuidados é necessário frisar estes três eixos, social, mental e físico. Promovendo uma gestação saudável e proporcionando um parto mais tranquilo possível, trazendo bem-estar a gestante e ao feto, do pré-natal a concepção do bebê.

Segundo Jussani et al (2017) diz que é à rede social que as pessoas recorrem em primeiro lugar quando se deparam com dificuldades, dúvidas ou problemas. Assim, várias são as pessoas que oferecem suporte à família e ao indivíduo, contribuindo para a melhoria de sua qualidade de vida. Alguns autores, por exemplo, fazem referência aos familiares, aos outros parentes da família extensa (avós, tios, primos), aos amigos, companheiros, vizinhos e profissionais, os quais podem auxiliar, oferecendo suporte de diferentes tipos: a) instrumental, que consiste em ajuda simbólica ou material; b) suporte emocional, que inclui afeto e admiração; c) suporte de afirmação, que consiste em reforços de comportamentos, percepções e valores; d) suporte de informação e orientação.

Ainda sobre o autor supracitado, fala que uma rede social pessoal estável, sensível, ativa e confiável protege a pessoa na vida cotidiana, atua como agente de

ajuda e encaminhamento, interfere na construção e manutenção da autoestima, acelera os processos de cura e recuperação, aumenta a sobrevivência, enfim, é geradora de saúde tanto nos aspectos físicos como nos psicológicos e afetivo-emocionais.

Serafim et al (2017) fala que a rede estabelecida com os membros da família é importante para a compreensão do suporte, porque representa a estrutura onde tal suporte poderá ou não ser encontrado. De qualquer forma, é importante salientar a possibilidade de haver redes que não proporcionem suporte adequado, ou seja, não proporcionem o suporte esperado; mas não existe suporte sem rede, uma vez que o suporte é a manifestação de apoio de um indivíduo a outro indivíduo.

Para conhecer mais detalhes da rede social da família durante o processo de expansão, faz-se necessário antes saber se as mulheres procuraram por algum tipo de ajuda durante a gravidez, em que situações isto ocorreu, de quem receberam ajuda e o que representou o apoio para elas naquele momento.

Além disso, Marcon et al (2017) enfatiza que a maioria das pessoas costuma recorrer a sua rede de suporte para se reestruturar e se adaptar a uma nova situação, a qual pode ter sido ou não planejada, como no caso de uma gravidez. Este aspecto nos leva a refletir sobre o papel dos profissionais de saúde junto às famílias em processo de expansão. Em momento algum as mulheres fizeram referência aos profissionais de saúde nessa etapa importante da vida em família, e a única pessoa que se reportou a este segmento, o fez demonstrando medo de procurá-lo e ser rechaçada por desconhecer algum aspecto da gravidez.

Ao que parece, as atitudes e comportamentos dos profissionais não atenderam às expectativas da mulher que vivencia esta condição, apontando-nos que a assistência prestada à mulher/família grávida não deve ser pautada única e exclusivamente no modelo biomédico, isto é, deve favorecer a abordagem dos problemas significativos vividos pelas mulheres e suas famílias e das prováveis maneiras de lidar com eles, subsidiando e promovendo, desta forma, uma assistência preponderantemente facilitadora desta situação.

É indicado que o período gravídico puerperal é a fase de maior incidência de transtornos psíquicos na mulher, necessitando de atenção especial para manter ou recuperar o bem-estar, e prevenir dificuldades futuras para o filho. A intensidade das alterações psicológicas dependerá de fatores familiares, conjugais, sociais, culturais e da personalidade da gestante (Falcone et al. 2005).

Pois Falcone et al. (2005) mostra que estudos recentes referem que a tensão da gestante estimula a produção de determinados hormônios que atravessam a barreira placentária atingindo o organismo do feto em desenvolvimento. Dessa maneira, alteram a própria composição placentária e do ambiente fetal.

Já sobre o método psicoprofilático com o uso do processo educativo para gestantes, além de oferecer informações, causa alívio, em relação ao aspecto emocional, pois atua como uma orientação antecipada. Essa técnica é utilizada na intervenção de crises, com o objetivo de preparar a pessoa para enfrentar uma crise previsível, de maneira mais saudável, por meio do domínio cognitivo da situação e do fortalecimento dos mecanismos adaptativos do ego. As pessoas que conseguem expressar abertamente seus sentimentos negativos parecem ter melhores condições de elaboração mental dos mesmos Nobrega et al (2005).

Nascimento et al (2005) diz sobre a gestante, é que quanto mais se concentra em si mesma e nos seus processos internos, supera mais facilmente suas ansiedades e entra em sintonia com o bebê. A mãe que transmite para o bebê seu amor alimenta a sua autoestima, faz com que ele se sinta merecedor de ser amado e possa amar intensamente. O relaxamento e a massagem ajudam a gestante a superar as suas ansiedades ou minimizá-las, para que consiga encontrar o melhor caminho para viver a gestação com mais equilíbrio e ter um parto tranquilo.

Nascimento et al (2014) a melhora da qualidade de vida da mulher deve ser o foco das intervenções, que devem abordar, além do controle do peso, as algias posturais, o estresse, a diminuição do risco de depressão puerperal, a maior autonomia no trabalho de parto, além de um futuro a curto e longo prazos com melhor qualidade de vida.

O exercício exerce um importante papel na manutenção da glicemia pós-prandial das gestantes diabéticas. Portanto, devemos orientar que tanto as mulheres com fatores de risco como as já diagnosticadas com diabetes gestacional sigam as atuais recomendações da prática regular de exercício físico. Assim, estimular a adoção de estilo de vida saudável deve ser parte da orientação médica e sistematizada para todas as mulheres em qualquer fase da vida, visando não só os comprovados benefícios durante a gestação, mas também a prevenção de doenças crônico-degenerativas associadas ou não à obesidade ao longo de sua vida.

Rodrigues et al (2008) as mulheres passaram recentemente a representar importante grupo na prática de atividade física. Embora persistam controvérsias

sobre esta prática no período gestacional, a atividade física vem se integrando de forma crescente nesse período. Em décadas passadas, as gestantes eram aconselhadas a reduzir suas atividades e interromperem, até mesmo, o trabalho ocupacional, especialmente durante os estágios finais da gestação, acreditando-se que o exercício aumentaria o risco de trabalho de parto prematuro (ARTAL et al, 1999). No entanto, em meados da década de 90, o American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) reconheceu que a prática da atividade física regular no período gestacional deveria ser desenvolvida desde que a gestante apresentasse condições apropriadas.

2.3 A relevância dos exercícios físicos para as atividades físicas do cotidiano

O exercício físico é uma forma de atividade física planejada, estruturada e repetitiva realizada com o intuito de melhorar a saúde ou a aptidão física. Já a atividade física é qualquer movimento corporal gerado por contração muscular e que resulte em gasto energético acima do gasto basal. Durante o período gestacional é de imensa importância a prática de exercício físico regular acompanhado por um profissional de educação física.

Todas as gestantes devem fazer um exame obstétrico e clínico no início da gestação e antes de participar de programas de exercícios, sendo que as suas orientações devem ser seguras e considerar as respostas fisiológicas normais da gestante à vários tipos de atividades (Artal et al, 1999). O tipo de atividade física deverá ser adequado a cada paciente (Mauad filho et al, 1999).

Seus benefícios de acordo com Alencar (2016) é o do exercício diminuir o risco de desenvolver diabetes mellitus, infarto, câncer de mama e depressão, manter a saúde de seus ossos - o exercício é útil na manutenção de uma ossatura saudável, manter e melhorar a força muscular, manter o peso corporal dentro de uma faixa de normalidade, melhorar a qualidade do seu sono, aumentar o seu rendimento no trabalho. Envolver-se em atividades físicas, que promovam gasto energético acima do exigido pelas atividades da vida diária, traz muitos benefícios à saúde.

De acordo com Lazzoli et al (2000) A atividade física na gestação é recomendada na total ausência de qualquer anormalidade, mediante avaliação médica especializada. As contraindicações absolutas são o sangramento uterino de qualquer causa, a placentação baixa, o trabalho de parto pré-termo, o retardo de

crescimento intrauterino, os sinais de insuficiência placentária, a rotura prematura de membranas e a incompetência istmo cervical. Durante uma gestação normal, quem já praticava exercícios pode continuar a fazê-lo, adequando a prescrição à gestação.

O mesmo autor também diz que, como em qualquer outro grupo de indivíduos ao qual se vai recomendar atividade física regular, a prescrição de exercícios para mulheres deve considerar condicionamento cardiorrespiratório, força musculares, com posição corporal e flexibilidade.

2.4 Benefícios da prática do exercício no período gestacional

No Brasil, as informações sobre o sedentarismo durante a gravidez são alarmantes: apenas 4,7% das mulheres grávidas são ativas durante toda a gravidez e 12,9% das mulheres relataram alguma atividade física durante a gestação. Um estudo recente mostrou que na população de gestantes de Campinas, São Paulo, apenas 13% desenvolviam algum tipo de atividade física, e apenas metade delas realizavam exercícios com frequência orientada pela ACOG. (Surita, 2014).

Os exercícios físicos, estão sendo deixados de canto pelas pessoas, principalmente gestantes de grão leve e avançado, sendo que durante a gestação os cuidados para a prevenção e controle de doenças, o exercício físico auxilia melhora a qualidade de vida.

Segundo Surita (2014), a melhora da saúde materna é reconhecidamente um investimento não somente na saúde da gestante e seu conceito, mas também na saúde da mulher a longo prazo, pois complicações ocorridas na gestação podem se associar com morbidades futuras, como hipertensão arterial, diabetes e obesidade. Nesse contexto, a prática de exercício físico é uma das formas de melhorar a qualidade de vida e a saúde materna, além de ajudar no controle do ganho peso gestacional e no retorno ao peso no puerpério.

Um ensaio clínico brasileiro com 60 mulheres com dor lombo-pélvica utilizou a Hatha Yoga em metade delas para redução do problema durante a gravidez e houve melhora significativa avaliada por testes de provocação de dor lombar nas gestantes que a praticaram (Luiz, 2014).

A mudança na qualidade de vida da mulher deve ser o objetivo dos intermédios, que devem abordar, além do controle do peso, as algias posturais, o estresse, a diminuição do risco de depressão puerperal, a maior autonomia no

trabalho de parto, além de um futuro a curto e longo prazos com melhor qualidade de vida.

Robert e Robergs (2002) afirmam que durante a gestação o exercício oferece para a mãe benefícios como: melhor sensibilidade à insulina, melhor controle da gordura corporal, interações psicossociais, diminuição da probabilidade de riscos durante o parto e eventual facilitação do trabalho de parto. O hábito de praticar atividades físicas possibilita uma gestação mais saudável, com menos problemas como câimbras e dores lombares, assim como favorece o parto via vaginal (Mauad FILHO et al, 1999).

Lazzoli (2000) explica que Pesquisas científicas desenvolvidas em animais demonstraram a diminuição do fluxo sanguíneo placentário e o aumento das temperaturas materna e fetal de acordo com a intensidade e a duração do exercício físico. A elevação excessiva da temperatura materna e fetal está relacionada com a indução de defeitos no tubo neural nestes estudos.

Ainda de acordo com Lazzoli et al (2000) os objetivos da prática da atividade física em gestantes são a manutenção da aptidão física e da saúde, a diminuição de sintomas gravídicos, o melhor controle ponderal, a diminuição da tensão no parto, e uma recuperação no pós-parto imediato mais rápida. Outros benefícios da atividade física na gestante são o auxílio no retorno venoso prevenindo o aparecimento de varizes de membros inferiores e a melhora nas condições de irrigação da placenta.

2.5 A recuperação de gestantes no puerpério a partir da influência ocasionada pelos exercícios físicos

Segundo Campos 2021 o parto e pós parto, recomendasse fortemente inclusão da dieta equilibrada e exercício físico regular de forma supervisionada. A prática da atividade física durante o pós-parto é recomendada para o parto cesariana é de 30 a 45 dias o repouso e após está período pode ser iniciado as atividade e exercícios físicos. Já no parto normal se não tiver contraindicações após o período de 20 dias pode praticar a atividade física ainda mais se antes e durante o período da gravides foi praticado as atividades.

A atividade física ajuda durante o pós-parto no auxílio do controlo de peso para a gestante não possua um drástico aumento de peso, esse acompanhamento deve ser feito tanto por um nutricionista cuidando e orientando sobre a alimentação quanto por um profissional de educação física montando o treino e acompanhando a

perca e o crescimento durante este período. O acompanhamento é importante pois no período de pós parto a algumas sequelas como sedentarismo, baixa autoestima, ansiedade.

Segundo Cantilino (2009) disforia puerperal é considerada a forma mais leve dos quadros puerperais e pode ser identificada em 50% a 85% das puérperas, dependendo dos critérios diagnósticos utilizados. Os sintomas geralmente se iniciam nos primeiros dias após o nascimento do bebê, atingem um pico no quarto ou quinto dia do pós-parto e remitem de forma espontânea em no máximo duas semanas.

Seu quadro inclui choro fácil, labilidade afetiva, irritabilidade e comportamento hostil para com familiares e acompanhantes. Algumas mulheres podem apresentar sentimentos de estranheza e despersonalização e outras podem apresentar elação. Mulheres com disforia pós-parto não necessitam de intervenção farmacológica. A abordagem é feita no sentido de manter suporte emocional adequado, compreensão e auxílio nos cuidados com o bebê.

Mulheres que realizam exercícios físicos durante a gravidez, terão vantagens importantes, tais como contribuição para o parto vaginal, efeito protetor contra parto prematuro, aumento do índice do líquido amniótico, redução do edema, menos chance de desenvolver diabetes gestacional, menor ganho do peso, melhora da capacidade funcional e diminuição da intensidade da dor lombossacra (Silveira, 2012).

Porém, na literatura autores afirmaram que mulheres em boa forma física, ou seja, que praticam atividade física semanal com duração de 45 minutos ou mais, têm risco menor de apresentar algias lombares na gestação, mas não houve o acompanhamento da gestante para verificar a relação com a evolução da dor (Martins, 2005).

Outra questão observada foi a evolução da dor nos grupos SGA e ORI os resultados deste estudo sugerem que os exercícios de alongamento excêntrico baseado no método do SGA contribuíram para o alívio ou diminuição da média de intensidade das dores lombar e pélvica posterior. Proporcionaram a diminuição significativa dos resultados nos testes de comprovação de dor lombar, porém não apresentaram diminuição significativa nos testes de comprovação de dor pélvica posterior.

Durante a gestação observa-se que o aparecimento de algias posturais, também chamadas de dores nas costas e principalmente as lombalgias, é muito

comum. Essas dores aumentam principalmente se a mulher apresentava esta queixa antes de engravidar. Além disso, esse sintoma pode perdurar no período puerperal e continuar interferindo com sua rotina diária e, conseqüentemente, em sua qualidade de vida (Martins, 2005).

Os exercícios físicos melhoram a função do sistema circulatório e aumento do peso, podem também contribuir no combate das dores posturais na gestação e na hora do parto. Algias lombo-pélvicas são adversidades que afeta a grande maioria das grávidas. Procedimentos alternativos mais utilizados para diminuição da dor é a yoga (NASCIMENTO, 2014).

2.6 Pós-parto e seus rumores sobre a prática de atividade física.

Farias, 2020 mostra uma pesquisa e as perguntas abordadas sobre os mitos. O conteúdo das perguntas inclui o senso comum, principalmente em relação à gravidez, e algumas crenças que precisam ser desmistificadas para as gestantes usando evidências científicas, como o formato da barriga não corresponde ao sexo do bebê; a relação sexual na gestação é indicada; a penetração não atinge ou machuca o bebê; o parto cesáreo não indica que a gestante não possa ter um parto vaginal, entre outros.

Outro tema incluído nas perguntas é a própria fisiologia da gestação, visto que a confiança e a segurança da mulher serão desenvolvidas a partir do conhecimento do próprio corpo durante este período, como a alimentação e nutrição da mulher; o uso de álcool e outras drogas; o surgimento de edema; o aparecimento de Melasma; as possíveis infecções congênitas, entre outros.

Gouveia al el, (2007), antes da gravidez a prática de exercício físico foi superior nas mães com maior nível de escolaridade ($p < 0,001$), que se encontravam empregadas ($p = 0,039$) e nulíparas ($p < 0,001$). Não se encontrou correlação entre a prática desportiva antes da gravidez e a idade das puérperas. Gouveia o fala que a ACIU e a APPT não se relacionaram com a prática de exercício físico. Também não foi possível correlacionar a prática de exercício físico durante a gravidez com a menor prevalência de pré-eclâmpsia ou diabetes.

De acordo com os estudos feitos por Gouveia as mães que praticavam exercício físico possuíam menos chance de desenvolverem o risco a ter pré-eclâmpsia e da diabetes gestacional em grávidas que praticam exercício físico⁷, contudo, no estudo realizado não encontramos tal correlação.

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de estudo

Esta pesquisa foi feita por meio de uma revisão bibliográfica, seguindo uma abordagem qualitativa, onde foi feito um estudo com o objetivo explicativo e correlacional. A pesquisa causal (explicativa) baseia-se, muitas vezes, em experimentos, envolvendo hipóteses especulativas, definindo relações causais. Como os requisitos para a prova de causalidade são muito exigentes, as questões de pesquisa e as hipóteses relevantes têm que ser muito específicas (Aaker, Kumar & Day, 2004).

Sobre o conhecimento científico para Fachin (2003) como o resultado de uma investigação que segue uma metodologia, baseada na realidade de fatos e fenômenos capaz de analisar, descobrir, concluir, criar e resolver novos e antigos problemas.

3.2 Local de estudo

Fonte de dados eletrônicos e sistema de busca eletrônica, google acadêmico, biblioteca digital ACM portal, Plataforma Sucupira.

3.3 Amostra e coleta de dados

A coleta de dados foi realizada por meio de revisão bibliográfica, que consistiu na leitura de publicações científicas e acadêmicas que abordassem o tema. A busca dessas publicações foi realizada nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico entre os mencionados anteriormente. Assim buscou-se artigos publicados entre 1994 e 2023, no idioma português. Na estratégia de busca foram utilizados os descritores, de modo combinado, “mitos na gestação”, “exercícios físicos”, “período gestacional”. Gerando um universo amostral de 30, e amostra de 12 relevantes para os resultados e discussão, desde aos artigos e a inclusão de uma revisão de literatura.

3.4 Análise de dados

A análise dos dados dessa pesquisa teve o intuito de organizar e resumir os dados de tal forma que possibilitem o fornecimento de respostas ao problema proposto para investigação. Já a interpretação teve como objetivo a procura do sentido mais amplo das respostas, o que é feito mediante sua ligação a outros conhecimentos anteriormente obtidos (Gil, 1999, p. 168).

O procedimento se deu por meio das seguintes etapas: organização dos dados, identificação de padrões e tendências, síntese de resultados, classificação e categorização, discussão de conclusões, identificação de lacunas na literatura, avaliação da qualidade dos estudos, interpretação dos resultados, discussão de vies e limitações e conclusões da revisão. (TRENTINI E PAIM, 2004).

3.5 Aspectos éticos

A realização desta pesquisa foi seguindo o padrão institucional e respeitando as normas de Associação Brasileira de Normas técnicas (ABNT). Não necessitando da aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa CEP, de acordo com a lei 466 de 12 de dezembro de 2012, por ser uma revisão de literatura e por não envolver diretamente pessoas e/ou animais, de acordo com base na lei Conselho Nacional de Saúde-CNS 196/96.

3.6 Critérios de inclusão e exclusão

O critério de inclusão adotado para a seleção dos artigos abrange trabalhos que foram publicados dentro do período de 30 anos no máximo, que abrangessem estudos regionais e mostrassem resultados realistas e regionais em relação a mitos durante gestação, facilidades nas atividades cotidianas e levando em consideração a relevância dos descritores associados a gestantes. Já o critério de exclusão adotado neste trabalho restringe-se a inclusão de trabalhos que tenham sido publicados exclusivamente em congressos e que possuam uma datação superior a 30 anos, ou que não associassem os exercícios ao progresso das atividades cotidianas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para proporcionar os resultados dessa pesquisa, verifica-se abaixo um quadro contendo a amostra de material bibliográfico, seguido de uma discussão.

Quadro 1 – Referências bibliográficas com objetivos e resultados dos autores relevantes.

| TEMA | TIPO | AUTOR | ANO | OBJETIVOS E RESULTADOS |
|---|--------|------------------------|------|---|
| 1 Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira | Artigo | GREGORE I MIELKE | 2021 | O objetivo desse projeto é analisar as recomendações para gestantes. Resultando que as melhores evidências disponíveis mostram que a prática de atividade física durante a gestação e no período pós-parto é segura, traz benefícios à saúde da mãe e do bebê, e reduz os riscos de algumas complicações relacionadas à gestação. |
| 2 Gravidez e o exercício, mitos, evidencias e recomendações | Artigo | RAQUEL GOUVEIA ET AL | 2006 | O objetivo desse estudo é identificar os mitos e evidencias no qual mostre que apenas passam de mitos e as reais recomendações. Nos resultados no período gestacional é importante informar as mulheres de forma a reforçar os aspetos benéficos do exercício físico no bem-estar da grávida e do futuro bebê, na tentativa de incentivar para o início e manutenção da prática de atividade física regular. |
| 3 Crenças e representações da gravidez na educação para a saúde | Artigo | ANTONIO DE JESUS COUTO | 1994 | O objetivo desse estudo é reconhecer a necessidade de orientações através de enfermeiro e cuidado da família as gestantes e mostrar algumas crenças representadas através de relatos vividos. Pela análise feita, as crenças constituem um factor determinante de elevado número de comportamentos. Muitos deles não resultam, simplesmente, do facto de acreditarem no conteúdo da crença, mas o medo que ele gera leva as grávidas a agirem de determinada maneira, com o intuito de, por qualquer forma, |

| | | | | |
|--|---------|-----------------------------|------|--|
| | | | | protegerem o feto e a si próprias |
| 4 A visão da mulher na antropologia: mitos da criação e crenças em relação à gravidez | Revista | ALDORA MONTEIRO ET AL | 2004 | <p>O objetivo desse estudo é trazer os mitos e suas diretrizes em um olhar antropológico.</p> <p>Após a exposição de algumas ideologias míticas que nos acompanham desde o princípio dos séculos com Eva e Maria, até às vivências mais atuais da mulher comum, podemos afirmar que os mitos fazem parte integrante de todas as sociedades. Deles emergem as culturas, as formas de viver e de pensar, que levam a práticas sócias aceitas e reconhecidas por todos os elementos dessa mesma sociedade (ritos).</p> |
| 5 Atividades físicas para gestantes: sistematização de conhecimento e tendências atuais | Artigo | PAOLA BOMBAS SORA | 2007 | <p>O objetivo desse estudo foi sistematizar os conhecimentos das gestantes através de uma abordagem holística para investigar se as propostas de exercício tem sido executado.</p> <p>A condição muscular e orgânica trabalhada não pode ser o único pilar do trabalho com gestantes. Eles devem ser um dos apoios para o desenvolvimento de novos conhecimentos pela grávida. As atividades precisam ser completas, enxergar a mulher integralmente e trabalhar com várias possibilidades de intervenção, não só corporais.</p> |
| 6 Tendência dos padrões de atividade física de gestantes residentes nas capitais brasileiras | Artigo | ANA ELISA MADALENA RINALDII | 2021 | <p>O objetivo desse estudo foi de Descrever a tendência da atividade física (AF) em quatro domínios realizada por gestantes. Em síntese, verificamos tendência de aumento da atividade física entre as gestantes nos domínios lazer e no deslocamento e redução expressiva das atividades domésticas. Adicionalmente, houve tendência de aumento daquelas que alcançaram a recomendação de ≥ 150min/semana.</p> |

| | | | | |
|---|--------|---------------------------------|------|---|
| 7 Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura | Artigo | SIMONY LIRA DO NASCIMENTO AL ET | 2014 | O objeto desse estudo é analisar as recomendações no período gestacional. Há urgente necessidade de sensibilizar os gestores e profissionais da saúde para que programas adequados de atividade física durante a gestação sejam disponibilizados para todas as mulheres, seja em Unidades Básicas de Saúde ou em serviços privados, e incorporados definitivamente às práticas antenatais. |
| 8 Perfil social das gestantes em unidades de saúde da família do município de Teresópolis | Artigo | LUIZ FELIPE PINTO | 2024 | O objetivo desse estudo é de caracterizar as mulheres em relação às condições sociais e à assistência à gestação. Nos ambientes familiares de hoje, encontra-se cada vez menos o modelo autoritário e cada vez mais diálogo. É nesse momento de transição que os jovens se encontram perdidos com seus pais, todos sem saber como lidar com o diálogo e a informação. É fundamental que o profissional das UBS e os professores desses jovens saibam criar um canal de diálogo com os pais e os adolescentes para ajudá-los a lidar melhor com as questões da sexualidade; só a prevenção será capaz de frear os índices crescentes não só de gestações entre adolescentes como os de infecções por doenças sexualmente transmissíveis. |
| 9 Sentimentos advindos da maternidade: revelações de um grupo de gestantes | Artigo | MIRLANE GONDIM LEITE AL ET | 2014 | O objetivo dessa pesquisa é mostrar a vivências de cada gestante e suas vivências específicas. Disto se depreende a ideia de que o processo gestatório, desde a sua descoberta até a sua aceitação, envolve um cenário complexo em torno do qual gravitam aspectos como o apoio social da família, companheiro e profissionais de saúde, |

| | | | | |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|------|---|
| | | | | sentimentos de ambivalência e preocupações. Neste âmbito, todos os esforços devem ser envidados para que a gestante supere as dificuldades impostas pelo período e ganhe satisfação com a maternidade. |
| 10 Dificuldades vivenciadas por gestantes adolescentes e assistência de enfermagem: Revisão integrativa da literatura | Revisão integrativa da literatura | ADÉLIA AGOSTINHO MUONDO AL ET | 2023 | O objetivo dessa pesquisa é mostra as dificuldades das adolescentes durante seu período gestacional. Espera-se que os resultados desta pesquisa possam contribuir para a reflexão e o aprimoramento das práticas de cuidado e apoio às gestantes adolescentes, visando melhorar sua saúde e bem-estar, bem como o de seus filhos. |
| 11 A prática de exercício físico na gestação | Artigo | ERICA NATALIA ALVES DE LIMA DA SILVA | 2023 | Objetivo dessa pesquisa apresentar os benefícios do exercício físico praticado por mulheres gestantes. Os efeitos resultantes que beneficiam a gestante e o feto são inúmeros e de grande importância no parto e no pós-parto pois, estudos afirmam que mulheres tendem a ter mais partos vaginais, menor índice de gordura corporal, maior recuperação pós-parto, redução de doenças decorridas deste período e bebê mais saudáveis. |
| 12 Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal | Artigo | DANIELE COSTA BATISTA AL EL | | O objetivo dessa pesquisa é promover analisar o empenho em que o crescimento fetal acontece de acordo com a frequência em que praticam a atividade física. Foi observado a falta de exercícios específicos durante este período mas, todavia, tendo por base a revisão, concluiu-se que quando indicada, a prática de atividade física regular, moderada, controlada e orientada pode produzir efeitos benéficos sobre a saúde da gestante e do feto. |

Fonte: Elaborado pela autora (2024)

A análise e discussão dos artigos bem como a revisão de literatura oferece uma visão multifacetada das recomendações, benefícios, desafios e influências culturais e sociais. Este panorama é fundamental para compreender a importância da prática de exercícios físicos para gestantes e como mitos e crenças afetam essa prática.

Percebeu-se assim, que os artigos 1, 11 e 12 enfatizam os benefícios da atividade física para gestantes, destacando a segurança e a eficácia dos exercícios durante a gestação e no período pós-parto. O artigo 1, por exemplo, aborda as recomendações gerais e conclui que a prática de atividade física é segura, promovendo a saúde da mãe e do bebê, além de reduzir riscos de complicações como diabetes gestacional e hipertensão. Da mesma forma, o artigo 11 detalha os benefícios específicos, como aumento da probabilidade de partos vaginais, melhor controle do peso e recuperação pós-parto mais rápida. O artigo 12 complementa essas evidências ao mostrar que a prática regular e moderada de exercícios físicos pode melhorar a saúde da gestante e favorecer o crescimento saudável do feto.

Porém para que esses benefícios sejam atingidos existem desafios, como mostra artigo 2, que se concentra na desmistificação de crenças populares sobre a atividade física durante a gestação, ressaltando a importância de informar as gestantes sobre os reais benefícios do exercício. Muitos mitos, como o risco elevado de aborto ou parto prematuro devido à atividade física, são desacreditados por evidências científicas.

Isso pode ser pela influência das crenças e representações sociais, que é abordada nos artigos 3 e 4. O artigo 3 destaca como crenças culturais e medos associados podem moldar o comportamento das gestantes, muitas vezes levando-as a evitar a atividade física por medo de prejudicar o feto. Este estudo sugere que a educação para a saúde deve envolver enfermeiros e famílias para abordar e corrigir essas crenças errôneas. O outro, por sua vez, explora mitos históricos e culturais que influenciam a visão da mulher sobre a gravidez, mostrando como essas narrativas moldam práticas sociais e comportamentos aceitos.

Ainda mais quando as mães são adolescentes, ressaltado no artigo 10, que foca nas dificuldades enfrentadas por gestantes adolescentes e a importância da assistência. As adolescentes enfrentam desafios únicos que podem impactar sua saúde e a do bebê, e o suporte adequado é crucial para melhorar o bem-estar dessas jovens mães e de seus filhos.

Logo, os artigos 8 e 9 exploram o contexto social das gestantes e as influências emocionais e psicológicas durante a gravidez. Caracteriza as condições sociais das gestantes atendidas em unidades de saúde da família, destacando a importância do diálogo entre profissionais de saúde, pais e adolescentes para lidar com questões de sexualidade e prevenção de gestações precoces. Já o artigo 9 aborda os sentimentos e vivências das gestantes, enfatizando a complexidade emocional desse período e a necessidade de apoio social e profissional para superar as dificuldades e encontrar satisfação na maternidade.

As crenças culturais desempenham um papel crucial na formação das atitudes das gestantes em relação ao exercício físico. Estudos como "Crenças e representações da gravidez na educação para a saúde" (Artigo 3) e "A visão da mulher na antropologia: mitos da criação e crenças em relação à gravidez" (Artigo 4) elucidam como mitos antigos e representações culturais moldam comportamentos e práticas.

A visão da gravidez como um estado frágil e delicado, que requer extrema cautela e descanso, é profundamente enraizada em muitas culturas. Essa percepção limita a disposição das gestantes para se engajarem em atividades físicas, mesmo quando essas atividades são leves e benéficas.

O medo gerado por essas crenças pode levar as gestantes a adotarem comportamentos excessivamente protetivos. Elas podem evitar qualquer atividade física, acreditando que estão protegendo seus bebês, quando na verdade estão privando a si mesmas e a seus filhos dos benefícios que o exercício pode proporcionar. Esse comportamento é exacerbado pela falta de conhecimento e pela ausência de orientações claras e fundamentadas por parte dos profissionais de saúde. Conforme apontado no artigo "Atividades físicas para gestantes: sistematização de conhecimento e tendências atuais" (Artigo 5), é essencial que as gestantes recebam informações corretas e apoio contínuo para superar essas barreiras.

Para combater essas crenças limitantes, é crucial implementar programas de educação e sensibilização tanto para gestantes quanto para suas redes de apoio, incluindo familiares e profissionais de saúde. O artigo "Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura" (Artigo 7) destaca a importância de sensibilizar gestores e profissionais da saúde para que programas adequados de atividade física durante a gestação sejam amplamente

disponibilizados. Esses programas devem fornecer informações baseadas em evidências sobre os benefícios do exercício e desmistificar os riscos percebidos, ajudando a criar uma cultura de apoio ao exercício físico durante a gravidez.

A adoção de uma abordagem holística e integrada no cuidado das gestantes é fundamental para abordar as crenças limitantes de maneira eficaz. Como discutido no artigo "Atividades físicas para gestantes: sistematização de conhecimento e tendências atuais" (Artigo 5), as intervenções devem considerar não apenas os aspectos físicos, mas também os emocionais e educativos. Oferecer suporte psicológico e educacional pode ajudar as gestantes a entender melhor os benefícios do exercício e a desenvolver a confiança necessária para se engajar em atividades físicas de maneira segura.

De fato, a promoção da atividade física durante a gestação deve ser uma prioridade, dado o impacto positivo que pode ter na saúde materna e fetal. Os benefícios incluem melhor controle do ganho de peso, redução do risco de diabetes gestacional e hipertensão, melhora do bem-estar psicológico e aumento das chances de um parto vaginal bem-sucedido.

Sem essa promoção, ausência de entendimento sobre a prática de exercícios físicos durante a gestação, amplificada por crenças limitantes, representa um desafio significativo. Superar esse desafio requer esforços coordenados de educação, sensibilização e apoio contínuo por parte de profissionais de saúde e programas comunitários. Ao abordar essas crenças e fornecer informações baseadas em evidências, é possível promover um ambiente onde as gestantes se sintam seguras e motivadas a se envolverem em atividades físicas, colhendo os inúmeros benefícios para si mesmas e para seus bebês.

Pensando nisso, o artigo 6 oferece uma análise das tendências de atividade física entre gestantes nas capitais brasileiras, revelando um aumento na prática de exercícios recreativos e de deslocamento, enquanto atividades domésticas diminuem. Além disso, há uma tendência crescente de gestantes que atendem à recomendação de pelo menos 150 minutos de atividade física por semana. Este estudo sugere uma mudança positiva no comportamento das gestantes, refletindo maior conscientização e adesão às recomendações de saúde.

Corroborando com isso, o artigo 7 faz uma revisão crítica das recomendações existentes e enfatiza a necessidade urgente de programas adequados de atividade física serem disponibilizados para todas as gestantes, tanto em serviços públicos

quanto privados. A implementação de tais programas pode garantir que todas as mulheres tenham acesso às informações e ao suporte necessário para manter uma rotina de exercícios durante a gravidez.

Assim com o artigo 5 que discute a necessidade de uma abordagem holística no trabalho com gestantes, argumentando que as atividades físicas não devem se concentrar apenas no desenvolvimento muscular e orgânico, mas também promover o desenvolvimento de novos conhecimentos e habilidades. Essa abordagem integral visa atender às diversas necessidades das gestantes, proporcionando intervenções que vão além do físico para incluir aspectos emocionais e educativos.

Sendo assim, os artigos analisados fornecem uma visão abrangente e contextualizada sobre a importância da atividade física durante a gestação, destacando benefícios, desmistificação de crenças, influências culturais, tendências atuais e a necessidade de programas de apoio adequados. A implementação dessas recomendações pode contribuir significativamente para a saúde e bem-estar das gestantes e de seus bebês, promovendo uma gravidez mais saudável e satisfatória.

A ausência de entendimento sobre o exercício físico durante a gestação, fortemente influenciada por crenças limitantes, constitui uma barreira significativa ao desenvolvimento e à manutenção de práticas de atividade física entre gestantes. Essas crenças, muitas vezes enraizadas em mitos culturais e desinformação, podem gerar medo e insegurança, impedindo que as mulheres aproveitem os numerosos benefícios que o exercício físico pode oferecer tanto para elas quanto para seus bebês.

Pois, muitas gestantes são desencorajadas a praticar exercícios físicos devido a crenças infundadas sobre os riscos associados. Mitos como o aumento do risco de aborto espontâneo, parto prematuro ou danos ao feto são comuns e persistem mesmo na presença de evidências científicas robustas que contradizem essas ideias. Artigos como "Gravidez e o exercício, mitos, evidências e recomendações" (Artigo 2) mostram que a desinformação pode ser um dos maiores obstáculos para a prática de atividades físicas. As gestantes frequentemente recebem conselhos conflitantes de familiares, amigos e até de alguns profissionais de saúde, perpetuando a confusão e o medo.

5. CONCLUSÃO

Neste trabalho foi abordado a orientação e prescrição do exercício em relação a análise da vivência e os mitos que rodeiam as gestantes por meio de cultura, família e amigos. Foi descoberto a necessidade de proporcionar as gestantes um acompanhamento explicativo melhor pra que do pré-natal ao pós-parto a gestante possa estar sabendo de todos os passos e pronta pra receber o feto. Também foi analisado o que a falta da atividade física ocasiona, pois gera doenças no qual pode refletir na criança. Enfatizando o auxílio que o exercício físico pode estar proporcionando a gestante.

Assim os objetivos foram cumpridos de maneira em que podemos identificar o público como deficiente de cuidados, onde foi mostrado o benefício que a prática de atividade física e exercício trazem a gestação. Esse trabalho foi muito importante para o conhecimento, e o aproveitamento deste tema, pois permitiu melhores compreensões além de ter permitido aperfeiçoar, desenvolver a competência de investigar e informar de maneira eficaz.

A importância de pesquisar sobre os exercícios físicos durante a gestação é inegável, pois essa prática pode trazer benefícios significativos para a saúde da mãe e do bebê. A compreensão adequada dos tipos e intensidades de exercícios recomendados é crucial para maximizar esses benefícios e minimizar riscos. Ao longo da gestação, incluindo os períodos de início, meio e pós-parto (puerpério), a atividade física desempenha papéis distintos e essenciais.

No período pós-parto, conhecido como puerpério, a atividade física continua sendo crucial. Após o nascimento, o corpo da mulher precisa de tempo para se recuperar, mas o retorno gradual aos exercícios pode acelerar esse processo. Iniciar com atividades leves, como caminhadas, e progressivamente aumentar a intensidade ajuda a restaurar a força muscular, melhorar a circulação e elevar o humor. Exercícios específicos para o assoalho pélvico são especialmente importantes para ajudar na recuperação pós-parto e prevenir problemas de longo prazo.

Portanto, são essenciais para garantir que as mulheres grávidas possam aproveitar todos os benefícios dessa prática, mantendo-se saudáveis e ativas em cada fase da gestação e além. Este trabalho foi elaborado pra contribuir para a sociedade, para a comunidade acadêmica e para os profissionais da área.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AQUINO EML et al. 2003. Adolescência e reprodução no Brasil: a heterogeneidade dos perfis sociais. *Cadernos de Saúde Pública* 19(supl. 2):377-388
- ARTAL, R, GARDIN, SK. Perspectiva histórica. In: Artal R, Wiswell AR, Drinkwater LR. *O exercício na gravidez*. São Paulo: Manole; 1999. p.1-7.
- BATISTA, D. C. et al. Atividade Física e gestação: saúde da gestação não atleta e crescimento fetal. *Ver. Brasileira de Saúde Materna infantil*. V.3 n. 2. Abr. Recife 2003.
- BOMBASSARO, Paola. *Atividade Física para gestantes: Sistema de Conhecimentos e Tendencias Atuais*. Nº59, Campinas, 2007.
- BERNARDO, A, CARDOSO M, CARDOSO N, HERIQUES I, SANTOS J, COSTA F, *desmistificando a gravidez*, 03-08, jan/març, 2011.
- CAMPOS MSB, BUGLIA S, COLOMBO CSSS, BUCHLER RDD, BRITO ASX, MIZZACI, CC, FEITOSA RHF, LEITE DB, HOSSRI CAC, ALBUQUERQUE LCA, FREITAS OGA, GROSSMAN GB, MASTROCOLO LE, *posicionamento sobre exercício físico na gestação e no pós-parto*, 117(1):160-180, 2021.
- CANTILINO A, ZAMBALDI CF, SOUGE YEB, JUNIOR JR, *transtornos psiquiátricos pós-parto*, *rev psiq clin*. 2010; 37(6):278-84, 2010.
- COUTO, António de Jesus – *Crenças e Representações da Gravidez na Educação para a Saúde – Lisboa: 1994, Dissertação de Mestrado – Ciência da Pedagogia da Saúde*.
- CONSENZA, C. E.; CARVALHO, N. *Personal trainnig para grupos especiais*. 2º Ed, Rio de Janeiro: Sprint, 1999.
- Campos MSB, Buglia S, Colombo CSSS, Buchler RDD, Brito ASX, Mizzaci CC, et al. *Posicionamento sobre Exercícios Físicos na Gestação e no Pós-Parto – 2021*. *Arq Bras Cardiol*. 2021; 117(1):160-180
- FACHIN, Odilia. *Fundamentos de metodologia*. 4. ed. São Paulo: Saraiva, 2003
- GIL, antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- FERREIRA, A. A.; SOUZA, B. G. de; SILVA, B. F. M.; ROCHA, D. B. de S.; ROCHA, M. B.; FARIA, L. F. de D.; FREITAS, E. A. M. de. *Mitos e verdades sobre as adaptações fisiológicas do período gestacional: uma metodologia para profissionais de saúde/Myths and truths about the physiological adaptations of the gestational period: a methodology for health professionals*. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 3, n. 5, p. 13064–13070, 2020.

FALCONE VM, MADER CVN, NASCIMENTO CFL, NOBREGA FJ, SANTOS JMM, atuação multiprofissional e a saúde mental de gestantes, 39(4):612-618, mar, 2005.

JUSSANI NC, SERAFIM D, MARCON SS, Rede social durante a expansão da família, Brasília, 60(2):184-189, mar/abr, 2007.

GOUVEIA R. MARTINS S. SANDES AR. NASCIMENTO C, FIGUEIRA J, VALENTE S. CORREIA S. ROCHA E. SILVA, LJS. Gravidez e Exercício Físico: Mitos, Evidências e Recomendações. Nº214, 2007.

LEITÃO MB, LAZZOLI JK, OLIVEIRA MAB, NOBREGA ACL, SILVEIRA GG, CARVALLHO T, FERNANDES EO, LEITE N, AYUB AV, MICHELS G, DRUMMOND FA, MAGNI JRT, MACEDO C, ROSE EH, Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade Física e Saúde na Mulher, RBME, Revista Brasileira Medicina do Esporte _ Vol. 6, Nº 6 – Nov/Dez, 2000.

LEITE, Mirlane Gondim. RODRIGUES, Dafne Paiva. SOUSA, Albertina Antonielly Sydney de. MELO, Laura Pinto Torres de. FIALHO, Ana Virginia de Melo, al et. Sentimentos advindos da maternidade: revelações de um grupo de gestantes, Nº 124, 2014.

LIMA, Fernanda R. OLIVEIRA, Natália. al et, Gravidez e Exercício, Nº 190, 2005. Mielke GI, Tomicki C, Botton CE, Cavalcante FVSA, Borges GF, Galliano LM, Sandreschi PF, Pinto SS, Bezerra TA, Hallal PC, Autran R. Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2021

MIELKE, Gregore Iven et al. Atividade física para gestantes e mulheres no pós-parto: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 26, p. 1–10, 2021.

MAUAD FILHO, F. et al. Exercício físico na gravidez. *Ver. Go Atual*. V. 8 n. 11-12, p. 54-58, nov,1999.

MOURA BLA, ALENCAR GP, SILVA ZP, ALMEIDA MF, interpretações por complicações obstétricas na gestação e desfechos maternos, em uma coorte de gestantes no sistema único de saúde no município de São Paulo, São Paulo, 34(1):01-13, jun, 2018.

Martins RF, Silva JLP. Tratamento da lombalgia e dor pélvica posterior na gestação por um método de exercícios. *Rev Bras Ginecol Obstet*. 2005;27(5):275-282.

NOGUEIRA, Luise Fernanda. SANTOS, Fernando Pereira dos. al et Benefícios do exercício físico para gestantes nos aspectos fisiológicos e funcionais. Nº 54, 2012.

NASCIMENTO, Simony Lira do.GODOY, Ana Carolina. SURITA, Fernanda Garanhani. SILVA, João Luiz Pinto e. al et, Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. Nº 431, 2014

Procópio EVP, Araújo EC. Percepções de adolescentes gestantes sobre a gravidez atendidas na clínica de pré-natal. Rev enferm UFPE on line. P. 28 a 35, 2007.

Rinaldi AEM, de Paula JA, Almeida MAM, Corrente JE, Carvalhaes MABL. Tendência dos padrões de atividade física de gestantes residentes nas capitais brasileiras. Rev Saúde Pública. 2022; 56:42. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2022056003300>

RODRIGUES VD, SILVA CVN, CAMARA CS, LAGES RJ, AVILA WRM, pratica de exercício físico na gestação, Buenos Aires, nº 126, nov, 2008.

Silva A. L. M. da, Oliveira A. S., Ruas B. J. S., Barbosa L. P. L. P., Landim M. E. de P. A., Bruno R. R., Freitas S. dos S. F. de, Santos T. M., Fernandes T. P., & Roza T. C. B. N. (2021). Os impactos no pré-natal e na saúde mental de gestantes durante a pandemia de COVID-19: uma revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, 34, e8633.

SURITA FG, NASCIMENTO SL, SILVA JLP, exercício físico e gestação, campinas, 36(12): 531-534, jul/out, 2014.

Saldanha B. L. Dificuldades enfrentadas por gestantes adolescentes em aderir ao pré-natal. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 9, p. e4160, 24 set. 2020.

SILVEIRA, Lílian Cristina da; SEGRE, Conceição Aparecida de Mattos. Exercício físico durante a gravidez e sua influência no tipo de nascimento. Einstein (São Paulo), São Paulo, v. 10, n. 4, p. 409-414, dezembro de 2012

Trentini M, Paim L. Pesquisa convergente assistencial: um desenho que une o fazer e o pensar na prática assistencial em saúde-enfermagem. 2ª ed. Florianópolis: Insular; 2004

AAKER, D. A.; KUMAR, V.; DAY, G. S. Pesquisa de marketing. São Paulo: Atlas, 2004.

Página de assinaturas



Edilberto Santos
525.922.786-72
Signatário







Sara Carvalho
017.799.872-50
Signatário



Juliana Oliveira
032.533.222-38
Signatário

HISTÓRICO

- | | | |
|-------------------------|---|---|
| 30 jul 2024 17:54:01 |  | Edilberto Serpa dos Santos criou este documento. (Email: educacaoofisica@fadesa.edu.br, CPF: 525.922.786-72) |
| 30 jul 2024 17:54:02 |  | Edilberto Serpa dos Santos (Email: educacaoofisica@fadesa.edu.br, CPF: 525.922.786-72) visualizou este documento por meio do IP 177.8.29.6 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil |
| 30 jul 2024 17:54:06 |  | Edilberto Serpa dos Santos (Email: educacaoofisica@fadesa.edu.br, CPF: 525.922.786-72) assinou este documento por meio do IP 177.8.29.6 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil |
| 30 jul 2024 18:41:51 |  | Juliana Maria Silva de Oliveira (Email: oli.mariajuliana@gmail.com, CPF: 032.533.222-38) visualizou este documento por meio do IP 191.246.226.53 localizado em Belém - Pará - Brazil |
| 30 jul 2024 18:41:54 |  | Juliana Maria Silva de Oliveira (Email: oli.mariajuliana@gmail.com, CPF: 032.533.222-38) assinou este documento por meio do IP 191.246.226.53 localizado em Belém - Pará - Brazil |
| 30 jul 2024 17:58:48 |  | Sara Carvalho (Email: csaradeboracontato@gmail.com, CPF: 017.799.872-50) visualizou este documento por meio do IP 186.232.206.18 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil |
| 30 jul 2024 17:58:55 |  | Sara Carvalho (Email: csaradeboracontato@gmail.com, CPF: 017.799.872-50) assinou este documento por meio do IP 186.232.206.18 localizado em Parauapebas - Pará - Brazil |

